МДОУ «Детский сад №91 компенсирующего вида»

Программу разработал : воспитатель Кутешова Елена Николаевна

***Рабочая программа по дополнительному образованию***

***«Корригирующая гимнастика »***

**Пояснительная записка**

Проблема охраны здоровья детей в специальном дошкольном учреждении стоит очень остро.

Характерной особенностью детей с нарушением интеллекта является наличие разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии.

У них наблюдаются диспропорции частей тела, отставание в длине и массе тела, нарушение осанки, плоскостопие, нарушение опорно-двигательного аппарата ,

сопутствующие заболевания — аномалии слуха, зрения и т.д. ,низкая сопротивляемость организма простудным и инфекционным заболеваниям.

Снижение тонуса коры головного мозга затрудняет выполнение движений детьми, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создаёт скованность в движениях и статических позах , напряженность ,угловатость;

Детям с нарушением интеллекта присуща быстрая утомляемость из-за несовершенства нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Имеются нарушения в развитии физических качеств - силы, быстроты, выносливости. Наибольшие отставания отмечаются в координационных способностях: точности, способности ориентироваться в пространстве, ритмичности движений, сохранении равновесия и т.д.

Недоразвитие двигательных навыков у детей с нарушением интеллекта приводит к большим трудностям в овладении всеми видами деятельности. Поэтому важное значение в коррекционно- воспитательном процессе в специальном дошкольном учреждении имеет работа, направленная на укрепление их здоровья, психофизического развития, совершенствование и коррекцию моторных функций. С целью коррекции данных нарушений был организован кружок «Корригирующая гимнастика».

Главная направленность программы корригирующей гимнастики -это коррекция физического и психического развития детей с нарушением интеллекта.

В программе представлены различные здоровьезберегающие технологии:

-дыхательные упражнения по А .Н. Стрельниковой;

-пальчиковая гимнастика ;

-психогимнастика по методике М.Чистяковой

-игровой самомассаж, массаж биологически активных зон по А.А Уманской и К.Динейки;

- офтальмотренаж (гимнастика для глаз);

-ходьба по «дорожкам здоровья» (для развития стоп);

-упражнения на тренажерах;

-прыжки на батуте;

-плавание в сухом бассейне;

-упражнения на мячах прыгунах (хопах) с рожками;

-упражнения на дисках здоровья;

- игры малой подвижности;

-релаксационная гимнастика, беседы о здоровье.

Большое значение в программе уделяется индивидуальному подходу. В процессе работы учитываются особенности физических и психических нарушений каждого ребёнка.

**Содержание**

***Цель:***

-корректировать и компенсировать нарушения психофизического развития, мелкой и общей моторики.

***Задачи:***

***Оздоровительные задачи:***

* Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;
* Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами корригирующих упражнений, дыхательных упражнений, самомассажа;
* Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков; существление профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.

***Образовательные задачи:***

* Ознакомление детей с терминами: физические качества; выносливость, равновесие, гибкость, сила;
* Формирование физических двигательных умений и навыков ребенка в соответствии с его индивидуальными особенностями;
* Развитие координации движений и ориентировки в пространстве;
* Расширение кругозора, уточнение представлений о своём теле, уважительное отношение к физической культуре, создание положительной основы для формирования привычки к здоровому образу жизни.

***Коррекционные задачи:***

* Коррекция эмоционально-волевой сферы и игровой деятельности;
* Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики.

***Воспитательные задачи:***

* Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

***Ожидаемые результаты:***

* Повышение уровня психофизического развития у детей с ОВЗ;
* Преодоление нарушений двигательных функций, имеющихся у детей с ОВЗ;
* Стабилизация эмоционального фона у детей;
* Снижение заболеваемости;
* Потребность в ведении здорового образа жизни.

**Разделы программы**

**Беседы о здоровье** – это беседы, посвященные здоровому образу жизни.

***Задачи:***

-повышать знания детей о собственном теле, здоровье человека;

-вырабатывать привычку вести здоровый образ жизни.

**Корригирующие упражнения** -это такие упражнения, которые непосредственно укрепляют мышцы корпуса, способствуют развитию координации движений, ритма, пространственной ориентировки и коррекции психических процессов.

***Задачи:***

-укрепление всех мышечных групп;

-формирование правильной осанки ;

-развитие координации движений, ориентировки в пространстве;

-коррекция интеллектуальных функций ( речи, внимания, восприятия) ;

-воспитание гармоничного физического развития детей .

**Игровые упражнения на фитболах-** эти упражнения помогают избирательно воздействовать на организм ребенка и используются для профилактики и исправления тех или иных отклонений в развитии моторики и деформаций опорно-двигательного аппарата.

***Задачи:***

-формировать правильную осанку, развивать мышечную систему;

-развивать у детей умение ощущать себя, свои мышцы, своё тело ,управлять каждой группой мышц (шеи, лица, рук, ног, туловища)

-развивать координацию движений; сенсорные и моторные функции;

-осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата;

-корригировать речь детей.

**Дорожки здоровья**- представляет собой массажный коврик с различными поверхностями , при ходьбе по которым осуществляется массаж стопы ребёнка, которая, как известно, включает огромное количество нервных окончаний. Коврики и элементы на них красочные и яркие, детям доставляет огромное удовольствие прогулка по таким дорожкам здоровья в детском саду.

***Задачи:***

-развитие координации движений, равновесия;

- осуществление профилактики плоскостопия.

**Упражнения на тренажерах (велотренажер, беговая дорожка, ходики)**- спортивные тренажеры удовлетворят потребность детей в движении, развивают их выносливость, улучшат координацию, помогут справиться с нервными перегрузками.

***Задачи:***

-повышать двигательную активность;

-укреплять нервную систему;

-развивать координацию движений , мышцы рук и ног;

-развивать сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

**Прыжки на батуте –** прыжки на батуте позволят детям при постоянных занятиях укрепить вестибулярный аппарат, улучшить координацию движений, а также предотвратить заболевания опорно-двигательного аппарата.

***Задачи:***

-развивать координацию движений;

-укреплять вестибулярный аппарат;

-осуществлять профилактику нарушений опорно-двигательного аппарата.

**Сухой бассейн-** это своего рода «емкость» с мягкими толстыми стенками, заполненная цветными яркими пластиковыми шариками, полыми внутри и твердыми при небольшом нажатии.

***Задачи:***

* развивать все группы мышц тела;
* способствовать расслаблению, снятию напряжения, стресса;
* оказывать положительное влияние на весь организм;
* снимает психическое напряжение и поднимает настроение;

**Тренажер диск здоровья** - представляет собой предельно простое устройство, оно поможет сформировать правильную осанку и развить координацию движений.

***Задачи:***

- оказывает общеукрепляющее действие на мышцы и суставы;

- тренирует вестибулярный аппарат;

-улучшает кровообращение органов малого таза;

-снимает психическое напряжение и поднимает настроение;

- формирует правильную осанку.

**Самомассаж –** это одна из разновидностей массажа, в которой человек, производя давление на определенные точки собственного тела, повышает свой жизненный тонус, избавляется от усталости и спасает себя от возможных заболеваний. Иными словами, самомассаж – это возможность человека помочь самому себе.

***Задачи:***

-воздействовать через биоактивные точки на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости;

-способствовать повышению функциональных возможностей организма;

-способствовать снижает утомление и быстрому восстановлению сил после физических и умственных нагрузок.

**Дыхательные упражнения -** комплекс упражнений позволяющий задействовать значительную часть легких, благодаря чему в кровь поступает больше кислорода.

***Задачи:***

-способствовать более быстрому восстановлению организма после физических нагрузок;

-содействовать снижения утомляемости и повышению концентрации внимания;

-способствовать повышению иммунитета.

**Гимнастика для глаз –** это упражнениядля предотвращения снижения зрения и снятия усталости глаз.

***Задачи:***

-улучшать кровоснабжение глазных яблок;

-нормализовать тонус глазодвигательных мышц;

-способствует быстрому снятию зрительного утомления.

**Пальчиковая гимнастика** – это инсценировка каких либо рифмовок или потешек с помощью пальчиков.

***Задачи:***

-способствует развитию речи, творческого мышления;

-активизировать моторику рук, вырабатывая ловкость, умение управлять своими движениями, концентрироваться.

**Психогимнастика-** специальные упражнения, направленные на развитие и коррекцию различных сторон психики ребёнка (как её познавательной, так и эмоциональной и личностной сферы).

***Задачи:***

* преодоление барьеров в общении;
* развитие лучшего понимания себя и других;
* снятие психического напряжения.
* коррекция эмоционально - волевой сферы.

**Игры малой подвижности**– это детские игры, в которых игроки не двигаются вообще или двигаются крайне мало.

***Задачи:***

-развивать внимание, речь , ориентировку в пространстве;

-оказывать благотворное влияние на психическую деятельность.

**Релаксационная гимнастика** – метод физического воздействия на мышечный тонус с целью снятия повышенного нервно-психического напряжения, выравнивания эмоционального состояния, улучшения самочувствия и настроения.

***Задача:***

-способствовать снятию напряжения мышц после физической нагрузки.

**Организация образовательного процесса**

Кружок «Корригирующая гимнастика» посещают 10 детей в возрасте от 5 до 8 лет, которые являются инвалидами и имеют V группу здоровья.

Занятия кружковой работы проводятся 2 раза в неделю , во второй половине дня.

Продолжительность 25- 30 мин.

Корригирующая гимнастика разработана согласно основным педагогическим принципам:

* ***Принцип систематичности***. Заключается в непрерывности, планомерности использования средств, во всех возможных формах их проявления в течение всего курса занятий.
* ***Принцип постепенности***. Предполагает постепенное повышение требований, предъявляемых организму в процессе занятий.
* ***Принцип доступности***. Упражнения разучиваются от простого к сложному, от известного к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка.
* ***Принцип наглядности.*** Предполагает построения занятий с широким использованием всех видов наглядности: зрительной, звуковой и двигательной.
* ***Принцип сознательности и активности.*** Предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых движений, привитие навыков самоконтроля и самокоррекции действий в процессе занятий, развитие сознательности, инициативы и творчества.

***Структура кружка «Корригирующая гимнастика»***

Каждый комплекс кружка проводится в игровой форме и имеют свой сюжет.

Комплексы состоят из трёх частей: вводной, основной и заключительной.

***I. Вводная часть (5-7 минут).***

Осуществляется начальная организация занимающихся, сосредоточение их внимания, установка на эмоциональный и психологический настрой. Подготовка организма ребёнка к выполнению более сложных и интенсивных упражнений в последующей (основной) части занятия.

В содержание вводной части входят: различные виды ходьбы и бега, укрепления свода стопы, координации движений, ориентации в пространстве, развития внимания.

***II. Основная часть (15-20 минут).***

В этой части используются корригирующие упражнения упражнения, которые непосредственно укрепляют мышцы корпуса, способствуют развитию координации движений, ритма , пространственной ориентировки и коррекции психических процессов, оказывают физиологическое воздействие на организм ребёнка, воспитывают физические качества детей.

Также в основную часть включены ходьба по «дорожкам здоровья» (для развития стоп), упражнения на тренажерах, прыжки на батуте, плавание в сухом бассейне, упражнения на мячах фитболах ,упражнения на дисках здоровья; пальчиковая гимнастика , психогимнастика , игровой самомассаж, офтальмотренаж (гимнастика для глаз), дыхательные упражнения(способствующих более быстрому восстановлению организма и несущих оздоровительный характер) .

***III. Заключительная часть (3-5 минут).***

В заключительной части решается задача восстановления организма после физических нагрузок и перехода к другим видам деятельности. Проводятся игры малой подвижности; выполняются упражнения на релаксацию в игровой форме.

Список литературы:

1. Александрова Е.Ю. Оздоровительная работа в ДОУ по программе «Остров здоровья».-Волгоград: Учитель,2007.-151с.

2. Гаврилушкина О.П., Соколова Н.Д. Программа для специальных дошкольных учреждений. Воспитание и обучение умственно отсталых детей дошкольного возраста.- М.: Просвещение,1991.-с.15-41.

3. Зарин А.П. Ложко Е.Л. Музыка и движение в коррекционно –воспитательной работе в специальном детском саду для детей с нарушением интеллекта.- СПб, 1994.

3. Картушина М.Ю.Быть здоровыми хотим.- М.:ТЦ Сфера,2004.-384с.

4. Потапчук А.А. Овчинникова Т.С.. Двигательный игротренинг для дошкольников.- Спб.: Издательство «Речь»,2002.176с.

5. Страковская А.н. Подвижные игры в терапии больных и ослабленных детей.-М.:Медицина,1987.-240

6. Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика.М:Метафора,2002.

7. Утробина К.К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 3-4 лет,5-7лет.-М.:Издательство ГНОМ и Д,2003.-104с.

8. Цвынтарный В.В. Играем пальчиками и развиваем речь.- СПб.: Лань,1996.-32с.

9. Чистякова М.И. Психогимнастика. -М.: Просвещение.М.,1990-с.3-11.